

整理番号 2021P-109
補助事業名 2021年度 障がいを持つ人が幸せに暮らせる社会を創る活動 補助事業
補助事業者名 特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構

1 補助事業の概要

(1) 事業の目的

孤立しがちな精神疾患をもつ当事者やその家族、精神保健福祉従事者、支援者、医療機関従事者および一般の方に対して、精神障害に対する正しい知識の普及啓発を行い、経験を持つ当事者からのメッセージや科学的根拠のある有効な情報を元に、自ら主体的に希望する生き方を追求する当事者を増やすことを目的とする。また、その目的を達成していくことで、リカバリー志向活動と支援文化の浸透を図り、社会福祉の増進に寄与することを目的とする。

(2) 実施内容

1) 冊子体啓発誌及び電子媒体ウェブマガジン「こころの元気+」の発行

①冊子体啓発誌「こころの元気+」の発行

→ https://www.comhbo.net/?page_id=104 (URL)

- ・発行部数：毎月10,000部×12ヶ月
- ・対象：精神疾患を持つ当事者とその家族、医療機関従事者、支援者、精神保健福祉関係者および一般の方
- ・内容：精神疾患に関して科学的に根拠のある情報、当事者や家族の体験談、薬、ピアサポート等の最新情報を掲載した。2021年度は「病気の症状」「対応法」医者との対応方法」「生き方」「ピアサポート」「薬」「お金」「メンタルヘルス」など、多岐にわたるテーマを特集した。
- ・様式：B5版64頁

②電子媒体啓発誌ウェブマガジン「こころの元気+」電子版の発行

→ https://www.comhbo.net/?page_id=104#densi (URL)

- ・毎月15日公開

③動画作成及び配信

- ・動画「じょうずにかわす怒りの気持ち」
→ https://www.comhbo.net/?page_id=28985
- ・動画「私のリカバリーストーリー」
→ https://www.comhbo.net/?page_id=30380

2) 冊子体啓発誌のグループ活用等促進・普及

①こころの元気+活用セミナー「こころの元気+まつり」 オンライン開催

- ・1回目 2021年10月16日(土) 開催 参加者518名
- ・2回目 2022年 3月 4日(金) 開催 参加者327名

- ・対象：「こころの元気+」を読んだことがある方、今後読みたい方、グループで活用している方および、グループ活用してみたい方
- ・参加形態：Zoomウェビナー（参加者が映らない形）

- ・内容：冊子体啓発誌「こころの元気+」連載中の「おこまりですか？では他の人に聞いてみましょう！」「私の働く生活ストーリー」「こんなとき、あんなとき…私の打ち手！」をWEB上で開催。読者の質問に複数の人が回答するユニークなコーナーであり、当日は精神疾患を持つ当事者が4人の方が登場し、質問に回答した。

②活用方法ガイドブック作成

- ・対象：精神疾患を持つ当事者とその家族、支援者、医療機関従事者、精神保健福祉従事者、啓発誌をグループ活用している方および、グループ活用してみたい方
- ・内容：啓発誌「こころの元気+」を活用している方の声や活用セミナーの成果をまとめたガイドブック。啓発誌のグループ活用法や実際に使っている方法を紹介している。
- ・様式：B5版6頁
- ・作成部数：10,000部

③評価調査(ニーズ・モニタリング評価調査)の実施

冊子体啓発誌を医療機関や障害者地域事業所等の支援機関に配布するとともに、啓発誌のニーズと活用方法・活用可能性について、また、リカバリーに対する取り組みなどについてアンケート調査を実施し、リカバリー志向サービスの拡大状況、進捗状況を把握した。

2 予想される事業実施効果

(1) インターネット環境への対応・冊子体および電子媒体啓発誌による普及のための情報発信

これまで発行してきた冊子体啓発誌「こころの元気+」は、1冊の頁数が64頁、創刊号から2022年4月号(第182号)までの総頁数は11,648頁となり、科学的根拠に基づく膨大な量の情報を提供してきた。

近年、多くの情報がWEBから入手できるようになり、当団体でもWEBでの情報発信を強化した。昨年度より電子媒体啓発誌ウェブマガジン「こころの元気+」を開始し、今年度は動画の配信を始めた。また、メールマガジンの登録者は17,000人と順調に増加し、配信を行っている。

今後、今以上にWEBによる配信が主流となってくると思われる。

しかし、精神疾患をもつ当事者は孤立しがちであり、科学的根拠に基づく正確な情報を効率的に得ることが難しい。また、その家族は高齢であることが多く、インターネット環境を整備し、活用することが困難なことが多く、冊子体啓発誌を希望する方が多いのも事実であり、今後、ますます情報収集能力の格差が広がると思われる。WEBを利用できる方は情報を容易に得られるようになる反面、利用できない方は取り残され、さらに孤立が深まる結果となるのだ。

さらに、WEB上には多くの情報があふれており、科学的根拠に乏しいものも見受けられる。今後、ますます情報リテラシー能力が求められるようになると思われる。

それゆえ、当事業は今後も、冊子体啓発誌を発行し続け、あらゆる方に科学的根拠に基づく正しい情報を届ける事業を継続し続けるのと同時に、WEBによる情報提供を年々進化させ、両者の利点を融合させた効果的な啓発活動を展開していきたいと考えている。

(2) 冊子体啓発誌の活用方法の促進

冊子体啓発誌の利点は大人数でのグループ活用がしやすいことである。有効活用方法を提案するため、啓発冊子を医療機関や地域事業所など支援機関を対象に、啓発冊子に対するニーズと活用方法・活用可能性に関するアンケート調査を行い、様々な活用事例を収集することができた。

また、活用セミナーのアンケート等を加えて、活用ガイドブックを作成した。このガイドブックから活用事例を得ることで、自らが効果的な活用方法を取得することができ、その結果として、情報リテラシー能力が向上すると思われる。WEBの利用にもつながっていくことが期待される。

この活動が進展すると、孤立から、他者とのつながりが生まれ。今後、リカバリー志向活動・サービスを推進していくためのネットワークが構築されていくことが期待できる。

(3) リカバリー志向活動拡大に向けて

当団体では「リカバリー」の概念を大切にしてきた。また、リカバリー志向活動・サービスの普及に関して、冊子体および電子媒体の啓発誌の発行を基盤にして、深刻なニーズを持つ当事者等だけでなく、専門職・市民など幅広い層の関係者に対して、科学的根拠に基づくリカバリー志向サービスとその文化を、日本社会の中に広く浸透・普及させることを目的に活動してきた。この活動が広まるにつれ、従来からの入院医療中心のサービス提供体制から、当事者が望むサービスへと変革を促す流れになることが期待される。

さらに将来的に、正しい知識の普及啓発と精神障害者への認識不足や誤解を払拭することができ、精神障害をもつ人たちが主体的に生きて行くことができる社会のしくみづくりという社会的課題の達成に近づくことが期待される。

3 補助事業に係わる成果物

(1) 補助事業により作成したもの

1) 冊子体精神障害啓発冊子「こころの元気+」

毎月10,000部発行(10,000部/月×12回/年)

→ https://www.comhbo.net/?page_id=104 (URL)

- | | | |
|-------|------|---------------------|
| 2021年 | 5月号 | 特集「やめられないし、とめられない！」 |
| | 6月号 | 特集「私のトリセツ」 |
| | 7月号 | 特集「休み方がわからない」 |
| | 8月号 | 特集「担当医のどうですかって何？」 |
| | 9月号 | 特集「孤独と孤立」 |
| | 10月号 | 特集「ピアサポートを文化にしたい！」 |
| | 11月号 | 特集「私の知りたい精神疾患」 |
| | 12月号 | 特集「ベンゾ系薬剤とのつきあい方」 |
| 2022年 | 1月号 | 特集「変えてみる！」 |
| | 2月号 | 特集「お金のやりくり」 |
| | 3月号 | 特集「私はあきらめない」 |
| | 4月号 | 特集「メンタルヘルスあるある！」 |



啓発誌「ココロの元気+」5月号



啓発誌「ココロの元気+」6月号



啓発誌「ココロの元気+」7月号



啓発誌「ココロの元気+」8月号



啓発誌「ココロの元気+」9月号



啓発誌「ココロの元気+」10月号



啓発誌「ココロの元気+」11月号



啓発誌「ココロの元気+」12月号



啓発誌「ココロの元気+」1月号



啓発誌「ココロの元気+」2月号

啓発誌「ココロの元気+」3月号

啓発誌「ココロの元気+」4月号

2) 電子媒体啓発冊子「ココロの元気+」電子版

→ https://www.comhbo.net/?page_id=104#densi (URL)

3) 動画作成及び配信

- ・動画「じょうずにかわす怒りの気持ち」

→ https://www.comhbo.net/?page_id=28985 (URL)

- ・動画「私のリカバリーストーリー」

→ https://www.comhbo.net/?page_id=30380 (URL)

4) 「ココロの元気+」活用パンフレット

→ <https://www.comhbo.net/wp-content/uploads/2022/05/users-voices.pdf> (URL)

(2) (1) 以外で当事業において作成したもの

- ・精神科医療機関におけるリカバリー志向活動の現状と課題、展望に関するアンケート調査票
- ・障害者地域事業所におけるリカバリー志向活動の現状と課題、展望に関するアンケート調査票
- ・「ココロの元気+」活用セミナー開催案内チラシ

→ https://www.comhbo.net/?post_type=infomations&p=6743 (URL)

4 事業内容についての問い合わせ先

団体名： 特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構
(トクヒ) チイキセイシンホケンフクシキコウ)
住所： 〒272-0031
千葉県市川市平田3-5-1 トノックスビル2F
代表者： 代表理事 宇田川 健 (ウダガワ ケン)
担当部署： 事務局 (ジムキョク)
担当者名： 事務局長 寺本 育男 (テラモト イクオ)
電話番号： 047-320-3870
F A X： 047-320-3871
E-mail： pr@comhbo.net
U R L： <https://www.comhbo.net>